

Beispiel eines allgemeinen Ernährungsplans

Wir wollen Ihnen hiermit einige interessante Hinweise zur Ernährung nach der Chinesischen Medizin an die Hand geben. Jede wirkliche Veränderung der Lebensweise muss von innen kommen, reine Disziplin von außen hilft selten. Versuchen Sie deshalb bitte, die positive innere Wirkung der Chinesischen Diätetik mit Ihrem Körpergefühl selbst zu erfahren und folgen Sie dann diesen erfahrbaren Veränderungen zum Guten. Wir hoffen, dass Sie auf dem Weg zur Gesunderhaltung Ihren eigenen, selbstbestimmten Beitrag leisten wollen.

I. Die 2x3 goldenen Regeln

Gutes Essen für alle

Weil die Chinesische Diätetik mit ihren uralten Gesetzen auch eine alltagstaugliche Form bekommen muss, haben wir die Erfahrungen aus jahrelanger Beratung in jeweils drei einfachen Regeln zusammengefasst.

Die drei Do's (die drei „mach das Regeln“):

- **das P & S –Konzept** (Porridge morgens, Suppe abends)
- **die Regenbogensdiät** (auch **Fünf-Farben-Diät** genannt: 5 verschiedene Farben Gemüse essen, das bringt die Körperfunktionen in Schwung und gleicht viele kleine Fehlfunktionen aus...)
- **Bio statt Junk** (nur Qualität essen, denn da ist mehr „Qi“ drin und man braucht weniger zu essen und ist trotzdem einfach fitter...)

Die drei Don'ts (die drei „lass das Regeln“):

- **„Schleimbomben“ vermeiden** („Restmüll“ des Stoffwechsels im Körper, auch als Schlacken oder pituita bezeichnet) Einige Nahrungsmittel führen zu vermehrter „Schleim“ Bildung, wie Pommes oder Schmelzkäse (Liste siehe unten)
- **Rohkost meiden**, denn sie ist schwer verdaulich und „kühlt“ den „Magen (s. u.)
- **Möglichst keine Tiefkühlkost** (enthält wenig Qi und sogenannte Vitalstoffe)

In den folgenden Anhängen finden Sie diese Ratschläge für Sie noch einmal stichwortartig kurz, aber genauer erläutert.

II. Gutes Essen für ganz bestimmte Gesundheitskonstellationen:

Zur Stützung ganz bestimmter Körperfunktionen für den individuellen Einzelfall können Sie von uns noch weitere Hinweise bekommen. Wir haben deshalb eine Reihe von persönlichen Ernährungskonzepten vorbereitet, zum Beispiel zur Stützung des Nervensystems, zur Entlastung des Zuckerstoffwechsels, zur Stützung des Eisen- und Blutstoffwechsels... Bitte fragen Sie hierzu den jeweils behandelten Arzt unseres Hauses.

Mit besten Wünschen

Ihr

Johannes Greten

Ia) Die drei Do's genauer erklärt:

Das P&S-Konzept (Porridge morgens, Suppe abends):

Porridge am Morgen: P steht also für die Nahrung am Morgen. Sie gibt uns Kraft für den Tag. Samen von Getreide haben eine starke, die Körpersubstanz yin stützende Wirkung. Am besten isst man Getreide am Morgen. Da diese Samen aufgeschlossen werden müssen, werden sie, gemahlen oder als Flocken, kurz in Wasser gekocht. Diese Art von Getreidebrei wird in Mitteleuropa seit Jahrtausenden gegessen und ist außerordentlich gesund. Das gibt Energie für den aktivitätsorientierten Tagesablauf und stützt zugleich die Körpersubstanz.

Suppen am Abend bereiten uns auf die Regenerationsvorgänge des Körpers vor, die in der Nacht ablaufen. Diese Suppen dienen dem Wiederaufbau der Körperflüssigkeiten und -substanz, die durch die Tagesaktivität tendenziell verloren gehen. In der Nacht können hier die Bausteine wie Proteine usw., die in einer guten Suppe gelöst sind (Kochen von Fleisch), wieder in den Körper eingebaut werden.

Die Regenbogendiät (Fünf-Farben-Diät)

Versuchen Sie in ihren Mahlzeiten **5 Farben zu essen**. Damit werden beim Essen alle fünf Wandlungsphasen unterstützt. Gleichzeitig nehmen wir damit möglichst viele unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe zu uns, die eine Vielzahl von Funktionen des Körpers auf Vordermann bringen und insgesamt wichtige Schutzstoffe vor Kreislauferkrankungen, Krebs und anderen Erkrankungen enthalten.

Bio statt Junk: Gutes essen, Schlechtes vermeiden:

Essen Sie bevorzugt frische, unverarbeitete Nahrungsmittel. Biokost hat weniger Schadstoffe und mehr Qi. Die besten Nahrungsmittel kommen von Demeter, dann folgt der Biomarkt und schließlich das Bio-Essen vom Discounter. Besonders bei Eiern ist das schnell erkennbar, aber auch am Geschmack kann man es merken. Vermeiden Sie auch weit transportierte Obst- und Gemüsesorten aus anderen Ländern, denn Sie werden von Ihrer Pflanze und Wurzel getrennt, um beim Transport nachzureifen, können daher viele wichtige Stoffe gar nicht mehr aufnehmen.

Ib) Die drei Don'ts genauer erklärt:

Schleimbomben vermeiden:

Pizza, Pommes, Frittiertes, Fast Food, Konservierungsmittel, Verdickungsstoffe, Schmelzkäse, Glutamat usw. sind schwerverdaulich und bilden „Restmüll“ im Körper, auch als Schlacken bezeichnet. Sie blockieren die Gewebe und führen zur Leistungsminderung, „Mattscheibe“ und Müdigkeit. Außerdem nimmt man schneller zu...

Keine Rohkost:

Omas Regel, dass **eine warme Mahlzeit am Tag** nötig ist, ist ebenso eine zwingende Regel aus der Chinesischen Medizin. Dadurch wird der Magen angewärmt und die **Ausgleichsfunktion**, die in der Chinesischen Medizin dem Magen zugeschrieben wird, verbessert. Dadurch kommen viele Funktionen wieder in das richtige Maß, die wir im Westen nicht immer mit der Verdauung in Verbindung bringen.

Keine Tiefkühlkost:

Im Verhältnis zu frischer Kost ist sie minderwertig. Nach chinesischen Gesichtspunkten hat Tiefkühlkost sein qi und seine Wärme weitgehend verloren.

Ic) Allgemeine Zubereitungshinweise

Porridge

Grundrezept:

Wasser mit klein geschnittenen Früchten aufkochen, Getreide in Form von Mehl, Grieß oder Flocken dazugeben und alles kurz köcheln lassen

Getreidearten und ihre Wirkungen:

Die verschiedenen Getreidearten stellen aktive Energie bereit, indem sie die Mitte stützen und die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit fördern. Natürlich können Sie auch nach Ihrem Bedarf und Geschmack Nüsse, Samen und Früchte hinzufügen, so dass wir die Wirkungen dieser Stoffe weiter unten angefügt haben.

- **Hafer:** Haferbrei wird am häufigsten benötigt, so dass er für die meisten Patienten das richtige Nahrungsmittel ist. Er entschlackt die Mitte und führt zur Ausleitung von Schleimstoffen, so dass er für Patienten mit *Müdigkeit nach dem Essen*, mit chronischen Verschleimungen wie *Sinusitis*, *Bronchitis* oder dem Gefühl der „*Mattscheibe*“ ist. Hafer kräftigt Muskeln, Sehnen und Nerven. Er wirkt zudem regulierend auf den Zuckerstoffwechsel. Seine Inhaltsstoffe fördern den Dopamin- und Serotoninstoffwechsel, so dass er auch das innere Wohlbefinden stützt („*stimmungsaufhellend*“).
- **Weizen:** ein Brei aus Weizenkeimen wirkt auf den Kardialorbis, das „chinesische Herz“. Besonders für Patienten mit dem Wunsch nach *innerer Stabilität* und *Konzentrationsfähigkeit*, da er den Ausgleich der Emotionen (emotionale Selbstregulation) und die „Bühnenpräsenz“ stützt.
- **Dinkel:** wird oft besser vertragen als Weizen und wurde besonders von Hildegard von Bingen empfohlen. Er stützt auch „das yin“, also die Körpergrundsubstanz, wird deshalb in der *Rekonvaleszenz* oder zur *Vorbeugung gegen Kälteempfindlichkeit* im Winter gegessen.
- **Hirse:** wirkt „das yin“ stützend und harmonisiert die Mitte. Hier wird der Renalorbis, die „chinesische Niere“ gestützt. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Eisen, Magnesium, Vitamin B1 und B 6. Gut für Menschen mit Bedarf an Stärkung der Willenskraft und Kraft in den Beinen.
- **Reis:** *harmonisiert den Darm* und unterstützt die Nahrungsaufnahme, vor allem bei geschwächter Verdauungsleistung, entzündetem Darm und Durchfall. Es sollte Vollkornreis verwendet werden, da sonst die wertvollen B-Vitamine verloren gehen.
Reisbrei: Vollkorn-Rundkornreis in reichlich Wasser einige Stunden köcheln lassen

Außerdem werden gelegentlich verwendet:

- **Amaranth:** stützt sowohl Yin als auch Yang. Es ist das Frühstücksgetreide mit dem höchsten Gehalt an Eisen, Magnesium, Calcium und den Vitaminen B 1 und B 2.
- **Buchweizen:** ein Brei aus Buchweizen wird eingesetzt bei Schmerzen und Spannungsgefühl im Bauch.
- **Mais:** kann zum Frühstück in Form von Polenta genommen werden, schmeckt gut im Sommer mit Beeren

Nüsse und Samen:

sind reich an pflanzlichem Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren und liefern außerdem B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink.

Hervorzuheben ist auch der Gehalt an der Aminosäure L-Arginin, die wichtig ist für die Elastizität der Blutgefäße.

- **Mandeln und Aprikosenkerne:** werden eingesetzt bei trockenem Husten, vermindertem Appetit, Abmagerung und Kraftlosigkeit (auch als Mandelmus) sowie bei Verstopfung
- Mandeln sind reich an Calcium, Eisen, Zink und Vitamin B 2.
- **Walnüsse:** sind reich an Omega -3-Fettsäuren und Vitamin B 6. Sie sind günstig für Patienten mit Herzkrankheiten, erhöhten Blutfetten, Diabetes und *fördern die Gehirnfunktionen (wenn sie 20 min gekocht werden).*
- **Haselnüsse:** enthalten besonders Calcium, Magnesium, B-Vitamine und Vitamin E. Sie werden zusammen mit Gojibeeren bei verschwommener Sicht empfohlen. Abschmecken können wird das Frühstück mit Gewürzen wie **Zimt, Kardamom** oder **Vanille**. Wem es noch nicht süß genug ist, kann etwas **Honig** oder **Ahornsirup** hinzugeben

Früchte:

bei Li Shizhen heißt es „die Früchte ergänzen den Verzehr von Getreide und erhalten auf diese Weise das Leben des Volkes“. Sie helfen Körperflüssigkeiten aufzubauen und Trockenheit zu befeuchten.

Mit der Zugabe verschiedener Früchte können wir den Geschmack verbessern und variieren. Die Früchte liefern uns Vitamine, Mineralien und sind durch ihre antioxidativen Farbstoffe reich an Flavonoiden, Anthocyanen und Carotinoiden.

- **Äpfel:** leicht sauer, säftebildend und kühlend. Sie können bei Verdauungsstörungen eingesetzt werden.
- **Birnen:** süß und leicht sauer und kühlend. Sie bilden Säfte und wandeln Schleim um, so dass sie gerne bei bronchialen Infekten eingesetzt werden.
- **Aprikosen:** süß und sauer, leicht wärmend. Sie befeuchten die Lunge und wirken hustenstillend. Getrocknete Aprikosen sind reich an Eisen, Vitamin A und Kalium.
- **Feigen:** süß und von neutralem Temperaturverhalten. Sie unterstützen die Mitte und wirken durch ihre befeuchtende Wirkung sowohl bei Heiserkeit und Husten als auch bei Verstopfung
- **Rosinen:** sind süß und sauer und von neutralem Temperaturverhalten. Sie wirken stärkend auf die Funktionen von Muskeln, Sehnen und Knochen
- **Goji-Beeren oder Fructus Lycii, sie liegen meist zum kostenlosen Probieren bei uns aus:** süß, neutrales Temperaturverhalten. Sie wirken Yin stützend, Yang entwickelnd und Säfte bildend. Sie werden eingesetzt bei Sehstörungen, Tinnitus und Diabetes.

- **Kirschen:** süß und wärmend; stützen die Mitte, wirken nährend auf den Leber-Funktionskreis und unterstützen die Blutbildung. Sie sind reich an Kalium sowie Anthocyanen (rote Farbe) und Salicylsäure.
- **Pfirsich:** süß und sauer, wärmend. Er bildet Säfte und bewegt das Blut. Pfirsiche können deshalb z.B. bei Regelstörungen eingesetzt werden.
- **Heidelbeeren:** besonders reich an Anthocyanen und damit stark antioxidativ wirksam, schützen vor Entzündungsprozessen im Gehirn und werden auch bei Sehstörungen und Durchfall eingesetzt
- **Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren:** enthalten Ellagsäure als krebshemmenden Inhaltsstoff
- **Cranberrys, getrocknet:** durch Gehalt an Anthocyanen und Proanthocyanidinen antioxidativ wirksam und günstig bei häufigen Harnwegsinfekten

Winterfrühstück (2 Portionen)

1 Apfel , 5 getr. Aprikosen, 4 getr. Feigen, 1 handvoll Mandeln in Wasser aufkochen, 50 g gemahlene Hirse, 40 g Amaranthmehl zugeben und alles etwas köcheln lassen, dabei umrühren und evtl. noch Wasser zugeben, falls es zu dick wird. Zimt und Zitronensaft zugeben.

(enthält pro Portion ca 6,7 mg Eisen, 15,8 mg Vitamin C, 167,7 mg Calcium, 1,2 mg Zink, 148 mg Magnesium)

Kann dann mit etwas Sahne, ersatzweise Sojamilch, abgeschmeckt werden.

Gut schmeckt auch noch 1 Löffel Preiselbeer-, Hagebutten- oder Kirschmarmelade darunter gerührt.

Besonders aufgewertet wird das Frühstück durch Zugabe von einer handvoll Goji-Beeren.

Hirse stützt das Yin, Amaranth stützt Yin und Yang. Äpfel, Aprikosen und Goji-Beeren wirken säftbildend. Goji-Beeren helfen auch bei der Yang-Entwicklung und sind gut für die Augen. Feigen unterstützen die Mitte, befeuchten den Darm bei Verstopfung und sind gut bei trockenem Husten. Zimt erwärmt am Morgen.

Ist glutenfrei und bei Verwendung von Sojamilch auch laktosefrei.

Frühjahrsporridge

Haferflocken (oder Hirse, Amaranth, Polenta) mit gehackten Mandeln und klein geschnittenem Apfel kochen, zum Schluss klein geschnittene Erdbeeren, Kardamom, etwas Zitronensaft und Honig unterrühren. Je nach Verträglichkeit mit Sahne, Sojamilch, (Schafs-)Yoghurt verfeinern. Schön sehen auch klein gehackte Pistazien darüber gestreut aus. (5 Farben)

Sommerfrühstück

Aprikosen und /oder Pfirsiche mit Getreide und Nüssen in Wasser aufkochen, zum Schluss Himbeeren oder Brombeeren oder Heidelbeeren unterheben.

Wir haben also viele Möglichkeiten nach Geschmack und Konstitution sowie individueller Verträglichkeit unser warmes Frühstück zusammenzustellen.

Glutenfreie Getreide sind: Hirse, Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen und Quinoa.

Auch mit Kastanienmehl oder Mandelmehl lässt sich das Frühstück zubereiten.

Als Alternative zur Sahne gibt es zahlreiche Getreidemilchsorten wie Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch, Reismilch usw.